

**PENGARUH LATIHAN *HOP-STEP* TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH SISWA KELAS X SMK NEGERI 4
TAHUN PELAJARAN 2011/2012
PURWOREJO JAWA TENGAH**

Oleh
Riza Dwi Surachman
NIM. 08601244204

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hop-step* terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X SMK Negeri 4 tahun pelajaran 2011/2012 Purworejo Tengah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas X SMK Negeri 4 Purworejo yang berjumlah 135 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 siswa dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *random sampling* atau secara acak dan teknik pengambilan besarnya sampel menggunakan *sample size* dengan tingkat kesalahan 17%. Variabel yang diteliti adalah lompat jauh (variabel terikat) dan latihan *hop-step* (variabel bebas). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh dan alat ukur yang digunakan adalah roll meter. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5% dihitung dengan bantuan program SPSS 16.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hop-step* terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas X SMK Negeri 4 Purworejo. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,932 > 1,706$) dan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Jadi latihan *hop-step* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas X SMK Negeri 4 Purworejo.

Kata kunci: *Latihan Hop-Step, Lompat Jauh, Siswa SMK*